THE RECOVERY KERNEL

Substantzia jakin batzuei buruzko informazio gidariak.

Kanabiseko erabilera geroztik, zure gorputza eta burua garbitzeko egin dezakezunari buruzko informazioa hemen dago.

* Urak edateaz arduratzea. Gorputzean desintoxikatzeko modu onenetako bat da urak edatea.
* Ona jan. Elikadura osasuntsu batek zure gorputza garbitzen lagin dezake.
* Atsedena hartzea. Lo egokia zure gorputzari eta buruari errekartzeko eta konpontzeko aukera ematen dio.
* Ariketa fisikoa. Ariketak zure bihotz-taupadak hobetzen, zure umekiaren funtzioa hobetzen eta zure gertuko ingurunea garbitzen

lagin dezake.

* **Estresa kudeatzea. Estresak zure gorputzean eragin negatiboak izan ditzake. Estresa kudeatzeko modu osasungarriak aurkitu, hala nola meditazioa edo yoga.**

Batzuetan, kanabisaren erabileratik konponduko denbora luzea behar da. Pazientzia izatea eta zure buruari eta gorputzari hobekuntzak ematen ari zirela gogoraraztea garrantzitsua da.

ETA KANABISA MOTARAKO SUSTANTZIAK

Recovery Kernel Framework-aren erabilera.

Marijuana · Kannaabis · THC · Waxeak · Dabsak · Janariak · Vaporeizagarriak · Hasha · Kanabinoide sintetikoak (K2/Spice).

⚠ ARRISKUA GUTXITZEKO LAGUNTZA — EZ DA MEDIKUNTZAKO AHOALDIA. | Krisi kasuan: 911ean deitu edo 988ra bidali mezu bat.

Hasi aurretik, hona hemen ohar bat.

Gida hau existitzen da cannabis erabileraren arazoa modernoko errekuperazio kulturan gutxietsi eta gutxien babestutako adikzio-forma bat delako. Gutxietsi

izatea hainbat aldetatik dator: kulturatik, jokaera hori normalizatu duela egunero cannabis erabili aritzen dela, beste gauza guztiak patologizatuz; substantziaren legezkotasunetik, tokirik askotan, zein mezu implizito bat transmititzen duen segurtasunari buruz; zure inguruko jendearen aldetik, agian, horiek ere droga bera erabili dute, baina ez dute berdinako harremana garatu; eta batzuetan, zuengan dagokigu, urteak pasa dituzunean uste duzula legezkoa edo naturala den zerbait ezin izango dela benetako arazoa izan.

Recovery Kernel-ak ez du cannabisari buruz moralizatzeko. Zure kontsumoa beste batzuenarekin alderatzen ez du, bere larritasuna sailkatzen ez du. Posizio bakarra du: cannabisak zure bizitzan hobekuntzak ematen baditu gutxiago baino kalteak eragiten baditu --lo zutik, motibazioan, emozio-espektruan, kognizioaren garrenean, harremanetan, eta zure bizitza sentitzearen oinarrizko gaitasunean, kimika baten babes gabe--, orduan zure biologia beste edozein susperraldi mota bezain zorrotz babestu behar da.

Konpilazioak zehazten duena hau da: kanabisa, batez ere, Sage konstituzioa duen pertsonengan agertzen den droga da; hau da, COMT garai mota motela dutenetan, gorputza bero mantentzen dutenak, asko pentsatzen dutenak, antsietatea beti sentitzen dutenak, eta kanabisean aurkitu duten "eten" botoia, urteak bilatu dutena. Eten botoi hori benetakoa zen. Arinunea ere benetakoa zen. Baina horrek ere kostu egin zuen.

Gida hau kostuak konpontzeko eta zure garunak kontrolatzen duen "desaktibatze" mekanismo biologiko bat aurkitzeko da.

⚠ SINTETIKOAKO KANABINOIDEAK (K2, SPICE, SINTETIKO THC) — ARRISKU-PROFIL DIfERENTEA.

Zure substantzia landare-kannabisa ez bada, baizik eta kannabinoid sintetikoak, zure egoerak arrisku mediko handiagoa du. Kannabinoid sintetikoek CB1 errezeptoreekin THC baino 2-100 aldiz gehiagoko afinidadea dute eta ez dute "teiling" efekturik; gaindosia, konbertsioak, arazo kardiovaskularrak eta psikosis larriak dira dokumentatutako ondorioak, eta horiek ez dira landare-kannabisaren erabilera utzi arloan gertatzen. Kannabinoid sintetikoetatik uzten baduzu, bilatu medikuaren laguntza. Giduan agertzen den errekuperazio biologikorako oinarria aplikatzen da, baina zure desintoxikazio faseari mediku batek jarraitu behar dio, landare-kannabisaren erabilera utzi arloan ez bezala.

Zatiak 1 — Kanabisek zure garunean duen eragina.

Kanabisa eta metamfetamina oso mekanismo neurologiko desberdinen bidez funtzionatzen dute. Desberdintasun hori ulertzea ez da akademikoa; erabat aldatzen du errekuperazioaren oinarria. Stimulanteen gida batean, dopamina gehiegiz agertzen den sistema bat aipatu zen, baina gida honetan, bere araudia kanporatutako sistema baten inguruan aritzen gara.

THE CENTURION — Sistema bat, kanpo-baliaketa bidez erabili zena.

Zure garuna endocannabinoide sistema bat du – errezeptoreen (nagusiki CB1 eta CB2) sare batek osatua, funtzio ugari kontrolatzen dituena: antsietatea, mina, apetitua, loa, memoria emozionala, estresarekiko erantzuna, sorkuntza eta garunean dauden beste neurotransmisore sistemen ia guztien momentuko erregulazioa. Endocannabinoideek – batez ere anandamide eta 2-AGk – zure garunaren "kanabis" dira. Eskariari erantzunez, tokian-tokian sortzen dira sistema hori denboran erreala kontrolatzeko.

Anandamida, lehendarri endokannabinoide nagusia, "bliss" hitz sanskrit batetik dator, hau da, zorioneko hitza. Ariketa egiten dugun bitartean, sorkuntza-prozesuetan, harremanetan, barrez aritzen garen uneetan eta lasaitasun egoeretan askatzen da. THCk kimikoki sortzen duen efektu natural bera du: antsietatea murriztea, zentzumenen hobekuntza, une honetako kontzentrazioa eta analisi kritikoaren gainetik jau egin.

THC erregularrean erabiltzen duzunean, zure garunak funtzio hori kanpotik hornitzen dela aitortzen du. Hori dela eta, bere endokanabinoide ekoizpena murriztu egiten du eta CB1 errezeptoreen dentsitatea gutxitu egiten da. Kanpoko kimiko batek sistema kudeatzen duenez, sistemaren barnekoa isildu egiten da.

Hona hemen zauden tranpa da: barne araudiaren sistema zati bat desaktibatuta dago. Kanpoko hornikuntza gabe, zure lasaitasuna, sorkuntza, estresaren kontrola eta une honetako bakearen gaitasuna sortzeko egon behar duen sistemak bere oinarrizko funtzionamendutik beheago dago. Hori da zergatik cannabis erretzearen abstinentzia goiztiarra ez dela drogen falta bat bakarrik sentitzen, baizik eta auto-araudiaren gaitasun baten galera, agian hasieratik oso ez zenuen.

Kanabisa erretzearen ondorioak.

THE CENTURION — Zer ez dizute jakitzea nahi zuten.

Dekadak pasa ondoren, kanabisaren abstinentzia psikologikoa baino ez zela esan zen, eta hori fisikoki eragiten duena da. Adierazpen hau okerra izan zen, ikerketek frogatzen dutenez, eta pertsonei kalte egokia eragin die, haien sintomak irudizkoak direla esanez.

Kanabisa erretzearen ondorioak benetakoak dira, DSM-5ean dokumentatuta daude, eta sindrome zehatz bat eragiten du, eta Recovery Kernel programa hori serio hartzen du. Bere ezaugarri berezi bat aurrera egiteko modu progresiboa da; estimulanteen kasuan bezain azkarra ez den arren, kanabisa erretzearen ondorioak pixkanaka garatzen dira, eta haien sintomeak antsietate eta depresio lehenagotik zeudenarekin hainbesteko antzekotasuna dute, askok ezin dutelako zehazten non amaitzen diren ondorioak eta non hasten diren oinarrizko egoera.

Kronologia	Biologia.	Sintomak.	Zer esan nahi du horrek.
0-24 orduetan.	THC oraindik ere errezeptoreetatik desagertzen ari da; CB1 errezeptoreek hutsunearen seinaleak ematen hasten dira.	Arinakako antsietasuna, irribekortasun handia eta loartzearako zailtasunak.	Askatasun sintomak direla uste da askotan, baina horiek oso subtil izan daitezke. Hau sistema batek bere kanpoko erregulatzailearen falta lehenengo aldiz jasotzen dueneko gertatzen den kasua da.
1-3 egunak (Agertzea).	THC orrialdeak sistema oso azkar uzten ari da; CB1 errezeptore guztiak hutsik daude; endokannabinoide sistemak funtzionamendu oinarrizko maila baino askoz beherago dago.	Irritagarritasun handia, antsietatea, insomnioa, gauetako jakesak, oso biziak diren ametsak, apetito galera, umore-aldaketak.	Hau erretzetako fase larriena da. Ansietatea ez da irudizkoa; sistema nerbiosua bere araubide-mekanismoa gabe dago. Oso biziak diren ametsak REM loaren itzulera adierazten dute, THCk zapaldua zegoen arlo hori berreskuratuz.
3-10 egunak (Eragina gutxitzea).	Sintomak gutxitu egin dira, baina endokannabinoide sistemak oraindik ere nabarmenaski oinarrizko mailatik beheago dago; CB1 errezeptoreen goraketa hasierako fasean.	Iraunkorra den umore txarra, plazera sentitzean zailtasuna, kognizio-arazoak, loaren arazoak, janari desioak edo apetitoaren erregulazioa.	Aldi hau gehienek erantzortzean aurrera egiten duten unea da, ez batzordeen desiragatik, baizik eta esperientziaren kalitate laua eta koloretakoak direla-eta, soberan egotea beste aukera bat baino okerrago sentitzen baitzen. Hau biologia da. Iritsiko da.
Asteak 2-4 (Grisa).	CB1 errezeptoreen goraketa aktiboki gertatzen ari da; endokannabinoidearen produkzioa pixkanaka berreskuratzen ari da.	Umorean hobekuntza pausa-pausak, aldakortasun nabarmena duena; apetitua pixkanaka berreskuratzen ari da; lo pixkanaka normalizatzen	Sentimen irasmaren itzulera -- sentimendu negatiboak "buffer" bat gabe sentitzeko gaitasuna barne -- desestabilizadorea izan daiteke. Berriro ere zure bizitza bizi duzu, agian urteetan lehenengo aldia da. Hau errekuperazioa lanean ari dela da.

		ari da; emozioen espektrua zabaltzen hasi da.	
1-3 hilabeteetan.	CB1 errezeptoreen errekuntza nabarmena; endokannabinoide sintesia berreskuratzen; loaren arkitektura nabarmen hobetua.	Benetako lasaitasun eta plazer sentimenduak berreskuratzea; kognizioaren argitasuna nabarmen hobetzen ari da; emozioen egonkortasuna areagotu egiten da.	Hona hemen errekuperazioa benetan nabaritzen den unea. Lehen lau asteetan lausoak ziren jarduerak, orain benetako plazera ematen hasten dira. Gorputzaren funtzio naturalak berriz martetzen hasi dira.
3-12 hilabete eta gehiago.	CB1 errezeptoreen dentsitatea guztiz berreskuratua; endokannabinoide sistemak funtzionatzen du aurreko arrazonamendu mailan edo hori gainditzen, laguntza egokia jasotzen duenean.	Natura goxotasuna, sorkuntza eta lasaitasuna, produktu kimikorik gabe lor daitezke; kanabisa kapitulu bat dela sentitzen da, ez orain den istorio bat.	Berreskuratutako endokannabinoide sistema, 6. atalean deskribatutako estrategia naturalek lagunduta, kanabisa ematen zuen egoerak sortzeko gai da. Desberdintasuna: orain horiek zureak dira.

Kanabisa klasea — THCaren administrazioko metodoak eta haien arteko desberdintasunak.

THE CENTURION — Molekula bera, intentsitate eta arrisku profil desberdinak.

Formularioa.	THC kontzentrazioa.	Atxikimenduaren intentsitatea.	Euskarazko errekuperazio oharrak.
Arin tradizionalak / Marijuana.	5-25% THC	Arin-ertainak.	Oinarrizko kanabis produktuak. Ehunka urteko ikerketak aplikatzen dira hemen. Abstinentzia errealitatea da, baina gehienetan medikuaren jarraipenik gabe kudeatu daiteke.
Vape kartsak.	%60-90 THC	Hautetsi-larria.	Eraginkortasun handiagoa eta kontzentrazio altua direla eta, CB1

			errezeptoreak jasotzen duen kantitatea tradizionalko loreekin alderatuta askoz ere handiagoa da. "Erabilera arin" dutela esan dezaten vaping bidez cannabis erabiltzen duten pertsona askok eguneko THC kopuru handiago bat kontsumitzen dute baino ez jakiten. Zure erabilera-ebaluazioa altuagoko puntura egokitu behar duzu.
Kontzentratuak (waxea, "dab", "shatter").	70-99% THC.	Larria	Kanak gabarren intentsitate handieneko produktuak. Kontzentratu asko erabiltzearen ondoriozko abstinentzia, substantzien abstinentziako kasu arin eta larrietan gertatzen den moduan izan daiteke. Loaren nahasketa, antsietatea eta umore-desorekak nabarmenak dira. Tratatu hori beste edozein abstinentzia prozesu garrantzitsu bezain serio.
Janariak.	Aldakorra — dosiari dagokiona.	Moderate (erregular erabileraren dosi altuengatik).	Huzterako bihurtzearen bidez bizitza luzeari ekarria, 11-hidroxi-THC metabolito batzuk sortzen dira, THC-tik indartsuagoak eta iraupen luzeagokoak. Dosi altuko janari lodigarriak erregular erabiltzeak CB1 errezeptoreen okupazio sakonagoa eta luzeari ekar dezake. Abstinentziaren hasiera 24-48 ordu geroago izan daiteke azken erabilera ostean.
Haix / haxixa	20-60% THC	Ez dago testurik emateko.	Konzentratu tradizionala. Errekuperazio profil antzekoa du THC maila altuko loreekin, intentsitatea erabilera patroiaren eta iraupenaren araberakoa da.
Sintetikoak (K2, Spice).	Aurreikusgarriak ez— mugikorik ez.	Larria — medikuaren jarraipena behar da.	Ez landu kanabisa. CB1 agonistak zuzeneko efektuak dituzte, eta ez dute mugarik. Gela-saiakera, psikosia eta arriskua handiak dira abstinentzia kasuan. Honek ez da kanabisaren abstinentziatzat hartu behar; larrialdi edo adikzio mediku zerbitzuak bilatu behar dituzu.

Amotibazio sindromea — Benetakoa da?

THE CENTURION — Galdera bat, egunero erabiltzen duen edonork jada egiten duena.

Bai. Egia da. Dokumentatuta dago. Eta alderanzigarria da.

Kanabisaren erabilera kroniko eta handiak garaiako saritasun eta motibazio zirkuituetan aldaketa neurgarriak eragiten ditu, zehazki nucleus accumbens eta prefrontal kortexenetan. Aldaketa horiek helburuak lortzeko grina murrizten dute, lorpenengatik saria sentitzearen gaitasuna gutxitu egiten da eta ahaleginak eskatzen dituzten jardueretan parte hartzea eragozten du. THCri bere saritasun modulazioa delegatu duen garaiak motibazio barneko batzuk galtzen ditu.

Hau ez da pertsonaren akats bat. Honek ondorio biologikoak ditu, kronikoki CB1 errezeptoreak gutxitu egiten direlako garapunean, eta horiek "nahi" seinaleak sortzen dituzte -- helburuetarako dopamina-bultzada. Kanabisa erabiltzearen erosotasun falta eta erraztasuna, urteetan zehar errepikatzen denean, pixkanaka gutxitu egiten du seinale bat: "hori urrun dagoen hori ahalegintzea merezi duen".

Albiste onuragarria -- eta benetan onuragarria da -- hau da: CB1 errezeptoreen goraketa adikzio medikuntzan eremu batean dago, eta hori oso azkar gertatzen da. Metanfetaminaren ondoriozko nerbio-zelulen kalteak 12-24 hilabete behar izaten ditu konpondu egin dadin, baina CB1 errezeptoreen dentsitatea nabar-nabar berreskuratu daiteke abstinentziatik astebeteetan edo hilabeteetan. Motibazioa itzultzen da. Helburuak berriro agertzen dira. Hau ez da motibatzaileko hitzak; neurologiak erakusten duen hori da.

2. Zure genomaren blueprint-a.

Kanabisa ez da arrazoko profil bat bakarrik. Hainbat dira, eta Recovery Kernel-en genomi-markoak zure erabilera-ereduaren azpiko biologia zehatza agertzen du. Zein profil deskribatzen duen jakiteak zehazten du zeintzuk diren errekuperazio-estrategiak funtzionatuko dutenak -- eta zeintzuk huts egingo dituzten, aurreikusi daitezkeen moduan, ahalegina egin arren.

Kanabisaren genoma profil nagusiak.

THE CENTURION — Zein garainen erlazioa du burmuinak kanabisekin?

Profila.	Mekanismoa.	Zer itxura zuen nire erabilera batean.
COMT mota lentoa (Met/Met) — "The Sage".	Dopamina, norepinefrina eta estresaren kimikak sinapsian geratzen dira. Garuna etengabe "egin". Ansietatea, buruhaustea eta burua lasaitzea lortzerako ezintasuna esperientzia nagusiak dira. Kannaiba festa bat ez zen; itxita uzteko tresna zen — barneko zarata geldiarazten zuen tresna fidun bakarra.	Hau nagusiki erlaxatzeko, lo egiteko eta antsietatearen zikloa geldiarazteko erabiltzen da. Argiunean edo burmuina onartezina denean erabiltzen da. Urteetan erabili izan da, agian, dosia handitu gabe, funtzioa zehatza zelako eta arin-arina sentitzen zela. Botika bat bezain garrantzitsua zen, aisialdi bat baino gehiago.
MTHFR aldaera + antsietatea	Metilazioaren arazoa serotonina eta dopamina sintesia murriztu dezake hasieratik. Garunak neurotransmisore falta batekin hasten dira, eta horrek antsietatea, umorea jaitsiera eta kognizio-arazoak eragiten ditu. Kanabisa hutsunea betetzen du aldiro, garuna ez gai dena modu eraginkorrean sortzen duen kimika neurologikoaren arintasuna emanez.	Hasi da antidepresibo edo antsietatea kentzeko botikak erabiltzen, baina "ezin dira emaitzarik lortu". Agian sentitu duzu kanabisa dela sendagaien eragin hobea dutela zure umorea kontrolatzeko. Hau metabolismoari buruzko ohar bat da, justifikazio bat ez; baina informazio kliniko garrantzitsua da.
FAAH bariantza (endokannabino ideen metabolismoa).	FAAH (gantz-azido amide hidrolasa) anandamidea desaktibatzen du. C385A aldaerak (rs324420) FAAHaren jarduera murriztu egiten du, eta horrek esan nahi du anandamidea normalean baino gehiago irauten duela. Honek antsietate txikiagoko maila batekin lotuta dago	Agian, sentitu izan da kanabisa beste batzuekin alderatuta efektu indartsuagoa duela. Agian, tolerantzia garatzeko abiadura kideek baino azkarrarena izatea gertatu zaio. Genetika-alderdi batek estresarekiko erresistentzia natural bat ematen duen arren, kanabinoide sistemak THC

	hasierako egoeran, baina baita THCren eragineko CB1 errezeptoreen murrizketarekin ere, eta kanabisaren erabileragatik sortutako arazoetan (CUD) arrisku handiagoarekin, droga hori erabiltzen hasten direnean.	kanpokoen eraginari gehiago egokitzen dela ere azal diezaioke.
AKT1 variantea + psikosi arriskua.	AKT1 (rs2494732) gena THCrekin elkarreragiten du, dopamina seinaleak erregulatuz eta psikosia arriskua areagotuz. C/C genotipoa, cannabisaren erabilera maiarekin batera, psikosiaren 7 aldiz handiagoko arriskua du erabiltzaile ez diren pertsonekin alderatuta. Honek dokumentatutako gene-substantzia interakzio kliniko garrantzitsuetako bat da.	Si esperientzia izan duzu kanabisak eragandako paranoia, desidentzifikazio edo psikosi episodioekin -- nahiz eta arinak izan --, zure genoma profilak arrisku handia adierazten du. Hau ez da antsietatea. Prozesu biologiko desberdina da. Hala baduzu horrelako esperientzia, kanabisa ez da substantzia bat zuhaitz dezakezun, entrega metodo edo THC kontzentrazioari dagokionez.
DRD2 defizita (RDS).	D2 errezeptoreen dentsitatea murriztuta dagoenean, "nahikoa ez" sentitzearen oinarrizko egoera sortzen da. Kanabisek dopaminergiaren erregulazioa areagotu egiten du, bere kanabinoide efektuekin batera, eta horrek RDS (D2 errezeptoreen dentsitate txikituak) eragindako hutsunea parte-ka betetzen du. Profil hauetan, pertsonak askotan estimulante edo alkohol erabiltzen ditu kanabisarekin, sarbide iturri ugari bilatzen dituztelako, batzuk bakarrik ez baitira nahikoa izaten.	Kanabisa erabiliz, beste drogen erabiltzaren errutina zabalago baten parte izan da, kanabis bakarrik irtenbide gisa ez. Dosi handiagoko eta boteratsuagoeko produktuetara pasatu zirela agian, aurrekoek emandako efektua lortzeko, baina horiek geroz eta gutxiago ematen zuten.

Kanabisaren erabilera detektatzeko ADN proba panelak.

Hauen dira zure kanabis erabilera arazoaren profila ulertzeko eta zure errekuperazio protokola pertsonalizatzeko garrantzitsuak diren genetika-test zehatzak.

Gen	Zer kontrolatzen duen.	Bertsio.	Kanabisa erabilera utzi prozesuan garrantzia.
COMT	Dopamina eta estresaren kimiken garbiketa-abiadura.	Val158Met (rs4680)	Met/Met (COMT mota lentoa) = Pertsonaia "Sage"koa = kanabis erabiltzaile nagusia. Errekuperazio estrategia definitzen du: estresaren

			kudeaketa da funtsa, estimulua bilatzea ez. Met/Met bazara, antsietatea kudeatzea ez da bigarren mailako kezka — errekuperazioa *da*.
MTHFR	Metilazioa — transmisio nerbiosoko sintesiaren oinarria.	C677T (rs1801133), A1298C (rs1801131)	Zure kanabisaren erabilera neurokimika falta bat betetzen badu, eta hori metilazio arindu batek sortzen badu, 5-MTHF osagarria ezinbestekoa da. Oinarrizko faltara irten gabe, substantzarekiko tirabira biologikoa izango da, ohitura soil bat ez.
FAAH	Endokannabinoideen metabolismoa — anandamiderik zein azkar desegin egiten den.	C385A (rs324420)	A385 genekoak FAAH jarduera txikiagoa dute — anandamida gehiago irauten du, eta horrek estresarekiko erresistentzia natural bat ematen du, baina baita THC erabileragatik CB1 jaitsiera handiagorako aukera. Berreskuratze estrategia: lehentasuna eman anandamida naturalak sortzen dituzten jarduerei (ariketa, sorkuntza, barnealdia) sistema berriro ezartzeko, zure biologiaren arabera.
AKT1	Dopamina seinaleak modulatzeko — THCrekin elkarreragiten du.	rs2494732 C/C genotipoa.	Kritikoa da cannabisak eragindako psikosis, paranoia handia edo desidentifikazioa izateko historia eduki baduzu. C/C genotipoa + cannabisaren erabilera maiz = dokumentatutako 7 aldiko psikosi arriskua. Profil hauena bazara, helburua ez da moderazioa edo kalte-jaikitasuna izango; THCtik guztiz urrune egotea da.
CNR1	CB1 errezeptorearen gena — errezeptorearen egitura eta sentikortasuna zehazten du.	rs1049353 eta rs806379.	CB1 errezeptorearen genean dauden aldaketek eragina dute kanabis erabiltzeari buruzko gaixotasunari eta errezeptorea berreskuratzeko abiadurari, abstinentzia prozesuan. Datu berriak agertzen dira — probatzea merezi du, baina interpretazioa adituen ezagutza espezializatuak behar du.
DRD2 /	Dopamina D2	Taq1A (rs1800497)	A1 aleleko garraiolariak, RDS

ANKK1	errezeptoreen dentsitatea.		gaitza dutenak, kanabisaren erabilera izan dezakete, beste portaerak ere barne hartzen dituen "sagarritasun" bilaketako patroi batean. Errekuperazioak oinarrizko sagarritasun faltara jo behar du, dopaminako hainbat ituriri erreferente. Abstinentzia bakarrik, saririk ordezkatzerik gabe, ez du funtzionatuko profil honetan.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Serotonina garraiatzailea — serotonina birxakurketaren abiadura eragiten du.	Labur/laburreko alela bertsioa.	Serotonin garraiatzailearen adierazpen txikiagoa duten pertsonak (serotonin transporter expression) antsietate handiagoko sintomak izan ditzakete eta kanabisak eragindako antsietatea izateko arriskua handiagoa dute. Honek, gainera, antidepresiboekiko erantzunari eragin dezake. Kanabisa erabiltzen hastea baino lehen antsietatea sentitzen bazenu, gen honek hori zergatik gertatzen den azal diezazuke.
CYP2C9	Hepatetik THC metabolizatzen da.	Metabolismo txarreko barianteak (*2, *3).	CYP2C9 entzimetik oso ondo metabolizatzen ez duten pertsonek THCren efektuak sentitzen dituzte, eta horiek standard metabolizatzaileek baino 2-3 aldiz gehiago irauten dute. Kanabisarekin esperientzia batzuk besteek baino askoz ere intentsiboak edo luzeagokoak izateko, hau azal dezake. Hori CBD dosiaren kasuan ere garrantzitsua da; CBDa ere CYP2C9 entzimaren bidez metabolizatzen da.

3. Atala — Desintoxikazio protokola.

THE CENTURION — Gorputza beti egia esaten du, buruak baino lehen.

Kanabisa desintoxikazioak medikuaren jarraipena ez du gehienetan behar, kasu askotan landare-kanabisaren erabilera denean. Alkoholaren abstinentziatik datorren konbertsio-arriskua edo estimulanteen intoxikazio akutagatik sortutako kardiovaskular-arazorik ez ditu eragiten. Horren ordez, aldizaldi luze bat darama deserosotasun biologikoak, eta hori gutxietsi daiteke, erraz konpondu daiteke kanabisa berriro hartuz, eta, ondorioz, adikzio-medikuntzan goiko tasa bateko atzerakadak dituen lehenengo abstinentzia-aldia da.

Kanabiseko abstinentziaren arriskutsuena hori da: iruditzen zaiteke oso erraza dela kudeatzeko, baina une batean, erabiltzeak dakartzan onurak baino gehiago sentitzen diren deserosotasuna, eta eskuak konfiantzazko irtenbidearen bila joango dira.

Prepara zaitez. Hau gertatuko da. Garrantzitsu dena zure ingurunea eta protokoloa nola diren hori da, hori gertatzen denean.

Taper vs. Abrupt Cessation.

Substantzia hori bat-batean uztea: gehienak, cannabis erabiltzaile guztiak, baita erabilera handian daudenak ere, onuragarria da. Gatazka, nahiz eta deserosoa izan, medikuntzaz arriskutsua ez da. Substantzia hori bat-batean uztearen abantaila argitasuna da: sistemak berehala jakin egiten du substantzia hori desagertu dela, eta errekuperazioaren orduak orain hasten dira.

Egiturazko murrizketa: kontuan hartu, urteetan egunero errepikatu baduzu, antsietate trastorno batera baduzu edo zailtasun handiak jasan badituzu botika bat-batean uztean. Murrizketak gutxitu egiten du abstinentziako sintomen intentsitatea, baina orduro luzeago irauten du prozesua. Ez dago irizpide unibertsalik; zure esperientziaren arabera aukeratu.

CBD (kanabidiol) -- THC gabe -- kannabisaren erretzetako sintomen larritasuna murriztu dezake, endokannabinoide sistemari laguntza partzial bat emanez, baina erabilera mantentzen duen saritasun seinalerik sortu gabe. 300-600 mg CBD eguneko dosi batean ikertu da kannabisaren erretzetako sintomen tratamenduan, emaitza positiboekin. Honek kalteak murrizteko estrategia legetimo bat da, ez arazoa areagotzeko modua.

Detox osagarri multzoa — Fase berezia.

SANTUARIO — Lehen egunean zer hasteko.

Osagarria.	Dosi.	Denbora.	Zergatik da garrantzitsua kanabis desintoxikazioan zehazki?
Glizinato magnesikoa.	300-400 mg elementuetan.	Arratsaldea — ohe puntako ordu bat aurrera.	Kanabiseko abstinentziari lotutako sintomak gehien eragiten dutenak antsietatea, irribadura eta insomnia dira. Magnesioak zuzenean hiru sintoma horiek tratatzen ditu GABAren laguntzaren bidez, NMDA hartzaileen modulazioaren bidez eta sistema nerbiosoa lasaituz. Honek kanabis desintoxikaziorako lehentasun handieneko osagarria da. Hasi agin berehala.
L-Teanina.	200-400 mg	Beharrezkoa denean, eguneko 2-3 aldiz gehienez.	Alpha-uhinaren garapenari laguntzen du — lasai eta arreta handiko egoera, zeina kanabisek artifizialki eragiten zuten. Loa ez dakarrena. Mendekotasunik ez du sortzen. "Sage" pertsonak L-teanina oso ondo jasotzen du, kanabisaren ansiolisisko efektuaren ordezko natural bat bezala.
NAC (N-Acetilzisteina).	600-1200 mg bi aldiz eguneko.	Goizean eta arratsaldean janariarekin.	NACren erabilera justifikatzen duen frogak daude, bereziki kanabisaren erabileragatik sortutako arazoetan. Hau, osagarri batzuk erabiltzeko froga sendoenetako bat da. Glutamato homeostasis berrezartzen du nucleus accumbensen; estimuluengatik eragindako desioa murrizten du. Lehen egunean hasi.
Omega-3 (EPA + DHA)	2-4g eguneko dosi, EPA nagusi den kantitatean.	Janariarekin, goizean.	Endokanabinoid sistema lipidoetan oinarrituta dago— omega-3 azidotasunak endokanabinoid ekoizpenaren aurrekariak dira. DHA neurona mintzetan sartzen da eta CB1 errezeptorearen funtzionamenduan eragina du. Endokanabinoid sistemaren osagaien

			onarpena ezinbestekoa da kanabisa erabiltzeari uzteko prozesuan.
5-HTP	50–100mg	Arratsaldea, ohean sartu aurretik 30 minutura.	Kanabisa serotonina sintesia denboran zehar murriztzen du. 5-HTP serotoninaren aurrekari zuzena da eta umore eta loaren onurak ematen ditu desintoxikazio prozesuan. EZ nahastu SSRIs edo SNRIs botiketekin medikuaren jarraibide gabe. 50mg-ko dosi batekin hasi eta erantzuna ebaluatu ondoren, dosia handitu.
Ashwagandha (KSM-66 estratua).	300-600 mg	Arratsalde edo goizeko/arratsaldeko zatiketa.	Adaptogenoak, kortisolaren murrizketa eta ardatz hipotalamiko-pituitarioaren normalizazioa frogatzeko froga sendoak dituztenak. Kanabisa desintoxikazioak erantzun estresagarria eragiten du: kortisoleko igoerak, loaren nahasketa, antsietatea areagotzen da. Ashwagandhak zuzenean estresaren biologia tratatzen du. Gainera, kanabisaren abstinentziako antsietatearekin lotutako GABAren modulazio propietate modesto batzuk ditu.
Zinkoa	15–30mg	Afari.	CB1 errezeptorearen funtziorako, sink zink nahikoa behar da. Kanabisaren erabilera denboran zehar sink zinka gutxitu dezake. Sink zinka hartzeak endokannabinoide-errezeptoreen susperraldia lagundu dezake abstinentzia aldian. Gainera, immunitate funtzioa, testosteron produkzioa eta umorearen erregulazioa ere onartzen du.

4. Atalaketa — Endokannabinoide sistemaren berreraikuntza.

Atal honetan, kannabisek eragindako sistema zehatsa azalduko da—dopamina sistemak ere paper bat badu arlo horretan, baina endokannabinoidearen sistema da garrantzitsuena. Sistema hori zure antsietatea, lasaitasuna, sorkuntza-grazia, loa eta une egungo pertzeptzioa erregulatzen ditu.

Hau atalaren helburua sistema propioaren gaitasuna berreraikitzea da; kanpotik kannabisek ematen zituzten molekulen ekoizpena barnean berriz ekartzea. Hau ez da metafora bat. Konposatu horiek zure biologian existitzen dira. Galdera hau da: zure garunak konposatu horiak produzitzeko baldintzak dituen ala ez.

4.1 — Metilazio Fundazioa.

THE CENTURION — Neurotransmisoreak ez dituzu eraiki, eta metilatu ezin badituzu.

MTHFR aldaketak zure genoma profilaren parte badira—eta antsietateko eta umore-nahasteetako pertsonei cannabis erabiltzea ohikoa dela kontuan hartuz, korrelazioa nabarmena da—, metilazioaren oinarria lehentasuna duen lehen maila da. Ezer ez dago ondo eraikitzen sistema demetilatutako batean.

Osagarria	Dosi.	Denbora.	Kanabisa espezifikoari dagokiona.
5-MTHF (L-metilfolato).	400-1000 mcg eguneko dosi.	Goizaldea janariarekin.	Zure garunak neurotransmisoreen sintesian erabiltzen duen folatoaren forma aktiboa da. Arreta-sarbilekin antsietatea eta depresioa kontrolatzeko saiatzen bazara, eta horiek sentimendu biologikoak direla jakin baduzu (eta hori izan ohi da), hau askotan falta den elementu nagusi bat izaten da. 400mcg-ko dosiarekin hasi; dosia pixkanaka handitu, metilazioaren erreakzioak eragitea ekidatzeko.
Metilkobalamina (B12).	1000–2000 mcg	Goizean, azpianeko barrunean.	5-MTHFRreko metilazio zikloarekin sinergia du. Gainera, mielinaren osasuna ere onartzen du; hau garrantzitsua da, kroniko cannabis erabilera materia

			zuriaren kalteak eragin ditzakeelako. Sublingualeko xurgapenak digestio-aparatuaren arazoak saihesten ditu.
P5P (aktibo den B6).	25–50 mg	Egun on.	Serotonin sintesia 5-HTPetik eta dopamina sintesia tirosinatik beharrezkoak dira. Kanabisa B6ri dagokion prozesuak desitxuratzen ditu. Piridoxina estandarra ez da baliagarria; soilik piridoxal-5-fosfatoa erabili.
SAMe (S-adenosilmetionina).	400-800 mg	Goizean, janari gabe.	SAMe (S-adenosilmetionina) metil taldeak zuzenean eskaintzen ditu neurotransmisoreen sintesia, mintz fosfolipidoen ekoizpena eta gene adierazpenarentzat. Erabilgarria da umorean eragiteko, 5-MTHF + B12 bakarrik ez baduzu nahikoa. Oharra: bi polarreko trastornoetan mania eragin dezake; medikuaren jakitzekotasunarekin erabili.

4.2 — CB1 errezeptoreen goraketa laguntzeko neurriak.

THE CENTURION — Hozkailu-sistema hori behar duen guztia ematen.

CB1 errezeptoreen goraketa automatikoki gertatzen da abstinentziarekin, baina hori aktiboki lagundu daiteke. Hurrengo konposatuek mekanismo ezberdinen bidez funtzionatzen dute endokannabinoide sistemaren sentsibilitatearen berreskuratzea azelera dezaten.

Konposatu.	Mekanismoa.	Euskarri-rola.
Omega-3 DHA (jarraitua)	Endokannabinoideen aurrekaria; CB1 errezeptorearen mintz-ingurunea hobetzen du.	DHA lipido fosfogenerako membraneetan sartzen da, eta bertan daude CB1 errezeptoreak. DHA nahikoa izatea ezinbestekoa da errezeptoreen birsortzearen material egiturazkoa eskaintzeko. Ez dago aukerarik. Eguneko 2-4g gutxienez lehen 6 hilabeteetan.
PEA (Palmitoyletanolamida).	Endogenoako azido gordo amideak—anandamideren ondoan lan egiten	PEA ez du "euforia" bat eragiten eta ez ditu CB1 errezeptoreak okupatzen; endocannabinoid bide paralelo baten bidez funtzionatzen du, lasaitasuna eta minaren

	du, CB2 errezeptoreak erregulatzen eta neuroinflamazioa murrizten ditu.	kontrola sustatuz, saritzailea izan gabe. Osagarri gisa dago eskuragai. Bereziki erabilgarria da cannabis-aren abstinentziatik datorren antsietatea eta minarekiko sentikortasuna kontrolatzeko, mendekotasunik arriskua gutxitu egiten duena.
Kariofileno (β-kariofileno).	Elikagaietako terpeno bat—CB2 eragile selektibo bat, piper beltzean, aleetan eta hopsetan aurkitzen dena.	CB2 errezeptoreek immunitatearen funtzioak eta neuroinflamazioa erregulatzen dituzte, intoxikaziorik gabe. Caryophyllene da dieta bidez zuzenean endokanabinoid sistemari aktibatzen dion bakarra. Beltzako piperretan dago -- literalki, beltzako pipera janariaren gehitzeak CB2 laguntza ematen du. Osagarri gisa eskuragarri dago, 100-300mg eguneko dosian.
Echinacea (alkilamidoak).	Alkilamidoak *Echinacea* landarearen barruan daudenak, CB2 errezeptoreekin lotzen dira eta endokannabinoide tonoa erregulatzen dute.	Endokanabinoid sistemaren euskarria dela erakusten duten argibide berriak agertzen dira, CB2 modulazio bidez. Antiinflamatorioa da. Immunitateari laguntzen dio. THC ordezko ez da, baina sistema arin estimulatzen du errekuperazio fasean.
Grifola frondosa onddoa.	NGF estimulazioa; neuroplastikotasuna; prefrontal kortexa berreraikuntzan laguntza, motibaziorako sindromearekin erlazionatuta.	Amotibazio sindromea prefrontal kortexeko eta nucleus accumbenseko jarduera murriztua islatzen du. Lion's Mane, zirkuitu horiek berreskuratzeko behar den neuroplastikotasunaren konponbidea eskaintzen du. Ariketarekin (NGF/BDNF estimulurik indartsuena) erabili, emaitza maximizatzeko.

4.3 — Arreba-arkitektura: Erdabide zentraleko helburua.

THE CENTURION — Kanabisa baino lehen egon zen arazoa.

Sage konstituzioaren eta MTHFR-aren arabera, kanabis erabilera trastornoa duten pertsonen gehienei dagokie. Antsietatea ez da kanabisa uzteagatik agertzen den sintoma; antsietate hori kanabisek kontrolatzen zuen. Ustez, kanabisa uzteak antsietatea agertzea ekar dezake. Errekuperatzeko, antsietatea zuzenean tratatu behar da.

Ansietatea ez da bakarrik konponduko kanabisa desagertzen den neurrian. Kanabisak, ulermena batean, baldintza bat tratatzen zuen, eta hori oraindik ere existitzen da. Errekuperatzea esan nahi du tresna naturalak, adikzioa ez dituztenak eta norberaren kontrolpean daudenak eraikitzea, eta horiek baldintza biologiko berbera erantzuten dutela.

Tresna.	Mekanismoa.	Kanabiseko errekuperazioan aplikazioa.
Iraultzailea den arnasketa (4-7-8).	Nervio vagusaren estimulazioa; sistema parasimpatikoaren nagusitasuna; kortisol mailen murriztzea.	Adierazle nagusiak: Protokolo 01eko erreferentzia, Compendiumaren oinarrian. Honek antsietatea arindu egiten du, eta eragin handiena duena da; 60 segundutako epe batean funtzionatzen du. Erretiraldiko antsietasuna eta desioa aldi berean kontrolatzeko tresna nagusia da.
NSDR (lo ez den loaren sakoneko atseden).	Simpatia parasimpatikoaren aktibazioa; dopaminaren hornikuntza; kortisol normalizazioa.	Yoga nidra edo NSDR protokoloak (20 minutuko atsedenaldi, arreta gidatua) loaren antzeko neurona-egoerak eragiten ditu, baina lo egin beharrik gabe. Ikerketek erakusten dute dopaminaren hornikuntza gau bateko lo osoa bezain handia dela. Doako moduan eskuragarri dago YouTube bidez. "Sage" pertsonari, burua lasaitu ezin denean, hau meditazio baino errazagoa izan daiteke.
Hozaera.	Noradrenalina gorabehera handia (hiru aldiz baino gehiago); ondoren, lasaitasuna; endorfinen askapena.	Izenak: Cold shower (30–90 segundo) edo ur gaineko baino, estres erantzun labur baina intentsibo bat sortzen du, eta ondoren lasaitasun egoera iraunkorra. Estresa kontrolatutako esperientzia, ihes egiteko aukerarik gabe, estresarekiko tolerantziari eraikitzen dio; hori da antsietateak eragindako kanabisaren erabileraren oinarrizko falta. Eguneko cold shower praktikak eragin handia du.
Naturako inguruneari esposizioa.	Simpatia parasimpatikoaren aktibazioa; kortisol mailen murriztzea; arreta berreskuratzea.	Sage konstituzioak ingurune naturaletara erantzuten du modu indartsuean. 20 minututik gorako denboraldiak naturan kortisolaren murrizketa eragiten duela frogatuta dago. Hau ez da "paseo bat egiteko" aholkua; sistema nerbios gehiegi estimulatutako, antsietateari jo duen eta cannabis erabiltzeko arazoak garatzeko aukera handiena duenentzako ariketa neurologiko onuragarria da.
Magniesio glizinato (errepikatua).	NMDA antagonismoa; GABA laguntza; kortisolaren arrazaketa.	Errepikatzen da hemen, kanabisaren errekuperazioan antsietatea arindu dezakeen osagarri garrantzitsuena delako. Sage-ren kasuan, magnesio falta kronikoa izaten ohikoagoa da; estresa magnesioren kontsumoa areagotu egiten du, eta magnesio falta estresarekiko erantzunari kalte egiten dio, horrela zirkulu bat sortzen da. Osagarri bakarra honek antsietatearen oinarria zuzenean tratatzen du, asko botika-tratamenduetan baino gehiago jendearentzat.

4.4 — Loaren berreraikuntza

THE CENTURION — REMeko zorra errealitatea da eta benetako ordainketa-plan bat behar du.

Kanabisa REM loaren murrizketa eragiten du. Kanabisak lagundutako lo bakoitza emozioen oroimen prozesamenduaren murrizketari, neuroplastiakotasun txikiagorira eta dopamina sistemaren mantentzean akatsak izateko gaua da. Erabiltzen utzi ondoren agertzen diren bizkorrak ez dira tratatu beharreko sintoma bat; garai-aldiko errebound bat da, eta garuna emozioz betetako materialari aurre egiteko egiten duen ahalegin premiazkoa da, kanabisak blokeatzen zuena.

Protokoloa 17 (Loaren Arkitektura), Compendium nagusian, loaren protokolo osoa dago. Kanabisari buruzko osagarriak hauek dira:

- 2-6 asteetan, oso argiakak izan ditzakezu. Hori susperraldia da. Ez saiatu horiek beste substantziekin edo loaren hobekuntzak ematen dituzten boterekin uxatzen, batez ere REM fasea murriztzen dutenekin.
- Lo gainontzekoaren moduan, metanpaminari buruzko gidak esandakoa aplikatzen da: melatonin (0,5–1 mg dosi txikiko), magnesio glizinato, glicina (3–5 g), L-teanina. Hau guztiek loaren zikloak hobetzen laguntzen dute, REM fasea ez kentzerik.
- Lehenengo 30 egunetan, ahal baldin bazara, kanabisari (CBD produktuak barne) uko egin; nahiz eta CBDk ere eragin dezake loaren arloan, eta helburua endokanabinoide sistemaren osotasun berri bat lortzea da.
- Kanabisaren erretzetako gauetako jarioak normalean 7-10 egunetan desagertzen dira. Oheko arropa hozkailua erabiltzea, tenperatura kontrolatzea eta glicina osagarriak haien intentsitatea murriztu dezakete.
- Lo txukua ez da guztiz normalizatzeko 4-8 aste inguru behar izan ditzake. Hau espero den moduan da. Loarekin dituzun arazoak ez dira frogatzeko arrazoirik zure soberan □□ mantentzea ezinezkoa dela.

4.5 — Peptidoen euskarri geruza.

Hainbat peptidoek garrantzia dutela endokannabinoide sistemaren errekuntzan, antsietatea murriztean eta neuroplastizitatean. Ikerketako konposatuak – mediku batekin kontsultatu, peptido terapiaren esperientzia duena.

Peptido.	Kanabiseko errekuperazio mekanismoa.	Denbora.	Ez dago testurik.
BPC-157	Dopamina eta serotonina sistemak	Lehenengo eguna aurrera,	Kanabisaren errekuperazioan, burmuin-intestino ardatza

	erregulatzen ditu; heste-garun ardatzaren laguntza; animali modeloetan antsietatea murrizten du; garuneko plasticitatea hobetzen.	egunero.	ezinbestekoa da; endokanabinoide sistema oso presente dago intestinoan, eta kanabisek eragin nabarmena duude gutxi gorputzeko mikrobioma eta mugimenduan. BPC-157k neuronal eta gastrointestinaleko bi alderdiak aldi berean tratatzen ditu.
Selank	Ansietatea murrizten duen botika, GABA eta serotonina erregulazio bidez; antsietatea jaisten du, baina loaren arazoak edo mendekotasunik ez ditu eragiten.	Beharra denean, akutu fasean; egunero, antsietatea sintoma nagusia bada.	Kanabisa erabileraren susperraldirako garrantzitsuena den peptido bat da Selank. Selankek kanabisaren erabilera eragiten duen antsietatea tratatzen du mekanismo desberdin baten bidez -- ez dago horia, ez du loeragarria egiten, antsietatearen araudiaren prozesu naturalak laguntzen ditu, eta ez du hori inhibitzen. Intranasal bidetik hartzen da.
Epithalon / Epitalon	Loaren arkitektura hobetzeko laguntza, pinealen peptido bidearen bitartez; telomerasa aktibatzea; zirkadianismoaren erregulazioa.	Lehenengo 4-6 asteetan — 10 eguneko zikloa.	Kanabisaren eragileek sortutako loaren arazoak errezelairik ohikoena dira. Epitalon zuzenean laguntzen du pinealen eta melatoninaren bidean, kanabisa kronikoki kaltetu egiten duena. Erabil ezazu lehen birziklatze fasean zirkadianismoa normalizatzeko.
Semax.	BDNFren goraketa; kognizioaren hobekuntza; dopamina eta serotonina modulazioa; prefrontal kortexa babestea.	Bigarren asteaztik aurrera.	Amotibazio sindromearen osagai kognitiboak— batezbesteko falta, funtzio exekutiboen murriztua, ekintza hasteko gaitasun eza —Semax-en efektuei erantzuten du, hau da, BDNF estimulatzeko eta burmuin frontalari laguntzeko. Hileetan 1-3 oso erabilgarria da, kognizioaren susperraldia oraindik ez dagoenean osatuta.
Dihexa.	HGF/c-Met bideak; sinaptogenesiak; sinapsei berriak	2-4 hilabeteetan.	Amotivazio sindromea, hein batean, motibazio eta sariei dagozkien zirkuituetako

	eratzeak.		sinapse-konexioen ahultzearen erreflexua da, THC kronikoak eragindako beherapenagatik. Dihexak konexio berriak sortzen laguntzen du. Oso potentea da; dosi minimoarekin hasi. Giza datu mugatuak daude.

5. Atala — Kanabisa gorakadak — Ulertzea eta etenaldia.

THE CENTURION — Desioa droga bera ez da, baizik eta drogak eragindako efektua da.

Kanabiseko desioak estimulanteen desioetatik bereusI egiten dira. Gutxiago kasuetan, hauek intentsitate handiko eta fisikoko desirak izaten dira; gehiago kasuetan, emozio jakin batzuk agertzen direnean, irtenbide familiarik bilatzeko joera bat da. Estresa gehiegizkoa bihurtzen da. Burua ez du gelditzen. Asalduak ezin onartzekoa bihurtzen da. Loa ez dator. Eta eskuak tresna horretarako helduko dira, jokaera horrek aurrekoan gauza hauei konponbidea eman zuelako.

Hau ulertzeak etenaldiko protokoloa aldatzen du. Gorputz bat bezala desio bat ez zara borrokatzen. Zure garunak konpontzeko modu jakin batean prestatu duen egoera emozional bat aitortzen ari zara, eta soluzio kimiko zehatz bat ematen ari zaio, erantzun hori gaueratzeko moduan, baina errabide alternatibo bat eskainiz.

Kanabisa gorakadak eragiten dituen faktoreen mapa.

Zerrendu honetan, zure gatibu-gune nagusiak identifikatu. Hau da zure itxulerako egoerak, eta zure ararkitektura naturalak gainditu behar dituen egoerak.

Trigger estatua.	Zerrek erakartzen du.	Bakarrik, orain arte egon denaren alternatiba zuzena.
Ansietate / gogo-mugikorren zirkulu.	Itxi botoia — tresna bakarra, eragin sendoa zuen soinua isildu zuten.	4-7-8 arnasketa (Protokoloa 01). L-teanina 200 mg. Arropa hotz batean bainatzea. Naturan paseo bat egitea. Hau ez dira ordezko txikiak; sistema parasimpatiko bera aktibatzen dute, baina sarrerako bide desberdinen bidez.
Lo altzairu / lo ezin izatea.	Kanabisa loaren hobetze gisa erabiltzea — erabilera-eredu ohikoena eta iragankorrena.	Oso loaren zikloa aktibatu [Atal 4.4]. NSDR ariketa (yoga nidra). Loa berreskuratuko da, baina horrek aste batzuk behar ditu, egunak ez, eta benetan hobeto lo egingo duzu THC lagundutako loarekin konparaturik, prozesua amaitu ondoren.
Asaldura / grina	Sentsorialki hobetzea, denboraren pertzepzioa aldatzea, arrastoa interesgarria bihurtzea.	Hau motibazio falta da – mundua grisa sentitzen da kimikako iragazkiak gabe. Sorkuntza-prozesuetan parte

		hartzea, ingurune berriak esploratu eta ariketa fisiko bizkorra egitea. Arinagotze hori desagertuko da. Hori zure itxaropenen barruan sartu.
Gizarte-ansietatea.	Gizarte-lubrifikatzailea — pertsonekin egon beharrak eragiten duen tentsioa gutxitu egiten du, produktu kimikorik gabe.	L-teanina 200 mg, gizarte ekintza bat baino lehenago hartzea. Prestatzea eta egitura (zein den jakitea). Hasi zaitezeko, erabili txikiagoak eta gutxi gorabehera dituzten giro sozialetan, eta pixkanaka handitu. Gizarte-arrazibidearen zati bat benetakoa zen; denboran garatzen da hori, droga gabe.
Min edo gorputzeko narripadura.	Kanabisa analgesiako tratamendu gisa — erabiltzaile askorentzat, hau hasiera-hasierako erabilera legitimoa izan zen.	PEA osagarria kronikoak diren minetarako. Zelai-terapia. Mugimendua. Mediku arretaren bidez kudeatzen den minari dagokionez, CBD eta kanabisa ez dituzten beste alternatiba batzuk zure medikuarekin aztertu behar dituzu. Hau da kasu bat non abstinentziari buruzko aholku orokor batek pazienteak huts egiten dituen egoera, eta planifiketa alternatiboak egokia izaten dira.
Kreatibitate-blokea edo fluxua behar duzu?	Kanabisa, sorkuntza-tresna gisa: inhibizioak murriztu egiten dira, elkarren arteko loturak hobetzen dira.	Kanabisa sortzen duen fluxu-egoera benetakoa da baina artifiziala, eta tolerantziarekin okertzen da. Fluxu naturala sakonagoa, produktiboagoa da, eta bere buruan eraikitzen da. Ikusi 6. atala: anandamida askatzen da sorkuntza-fluxu benetan, eta endokanabinoid sistema hori sortuko du sistema berreskuratzean.
Arratsaldeko ohitura / portaeraren zikloa.	Kanabisa eguneko amaierako trantsizio seinale gisa — eguna bukatu dela adierazten duen sinbale.	Errutina aldatu, ez bakarrik substantzia. Ordutegi berbera, lekua berbera, baina eduki desberdina: belarrez eginiko te bat, laburrak egindako koaderno bat, arnasa kontrolatzeko ariketa batzuk eta estolduntzak. Garunak trantsizio-seinale bat behar du. Eman diezaiogun hori, droga bat behar duen seinale bat ez.

Kanabisa desiraren etenaldia — 5 minutuko protokoloa.

GOGORTASUN HANDIA SENTITZEN DUZUNEAN, HURRENGO URRATSAK EGIN BEHAR DITUZU:

*** LEHENENGO, ZURE INGURUAN ZAUDEN PERTSONETAKO BATEKIN HARREMANETAN JARRI.**
*** BIGARRENEZ, *FINDAHELPLINE.COM*-EKO LAGUNTZA TELEFONORA DEITU.**
*** HIRUGARRENEZ, *NALOXONE* HARTU.**
*** LAUGARRENEZ, *RECOVERY KERNEL* PROGRAMA ABIARAZI.**
*** BOSTGARRENEZ, ZURE MEDIKUAREKIN HITZ EGIN.**

[TAULA]

| SINTOMA | TRATAMENDUA |
|---|---|
| GORPUTZEKO NARRITADURA | *COMT* HARTU |
| BURUKO MINA | *DRD2* HARTU |
| NAHASTEA | *MTHFR* HARTU |

HONA HEMEN ZURE *BLUEPRINT* BAT.

1. TRIGERU ESTATUA IDENTIFIKATU. "Erabaki nahi dut" esateko arrazoia ez da hori. Zer dago horren azpian? Ansietatea. Aszaroa. Lo ezin egitea. Gizartean eroso sentitzen ez izatea. Hori aipatzeko, arazoa zehazten dugu eta soluzio zehatzak aurkezten ditugu.
2. 4-7-8 arnastu. Lau ziklo. Orain. Sistema parasimpatikoak lehenengo "ukulua"ren baliokide biologikoa du; sistema lasailea aktibatzen du sarrera desberdin baten bidez. Hau ez da metafora. Neurri daitekeen aldaketa autonomoa da.
3. L-teanina eta magnesioa hartu antsietatea eragilea bada. Osagarriaren efektua ez da berehala nabaritzen, baina hori hartzea desautomatizatzen lagin dezake desio batetik ekintza batera doako kate automatiko hori.
4. Badakizue zer egin behar duzuen:

   * Aurreko zure ingurunea aldatu: sofakoa bazara, altatu zaitez; etxean bazaude, kanpora joan; bakarrik bazaude, norbait deitu.
   * Hura eragiten duen elementu bat kendu.
5. Zure arkitekturako (6. atala) altuena den natural anandamida jarduera martxan jarri. Korrika egitea, sorkuntza-lana, ur hotza, barnealdia. Sistema bera aktibatzen ari zara, baina beste bide batetik.
6. Gertaera dokumentatu: eragilea, intentsitatea (0-10), hartutako ekintza, emaitza. Hiru astez datak jasotzen dituzunean, zure eragilearen patroia mediku batek baino hobeto ezagutuko duzu. Jakindun hori baliabide bat da.

6. Adicziotik askatzea: zure propioaren "desaktibatzaile" bat izatea.

THE CENTURION — Centurian Paper C-28 — Sage Konstituziora aplikatuta.

Kanabisek zerbait benetako bat eman zizu. Zer eman zuen jakitea ez da justifikazio bat, baizik eta ordezkatzeko baldintza derrigorrezkoa da.

Sage konstituziorako -- COMT garapen motela duena, eta oso ondo pentsatzen duen arren, etengabe kezkatzen dena --, kanabisek honi laguntzen zuen:

* Ansietatearen erliebea, ezinezkoa zen bake egitea.
* Egonkortasun baimena, errendimendua beharrik gabe.
* Sorkuntza-egoerak, barneko kritikoa gaindituz.
* Sentsorialtasun aberatsa, esperientzia arruntak interesgarriak bihurtzen dituena.
* Lo.
* Lasaitasuna.
* Burua, azkenik, gelditzen utziz.

Hauetako bakoitza zure biologia sortzeko gai den egoera bat da. Zure endokannabinoide sistema horrelako egoerak eragiteko dago, trigger zehatz bat jasotzen duenean. Galdera hau da: zer trigger ematen ari zaion.

Olinpiar Jokoetan ez parte hartu duen, baina hamarkada batzuk tabakoa erabiliz igaro dituena, orain zerbaiten olinpiar txapeldun bihurtzeko prest dago: horrek gorputzean antzeko efektuak sortzen dituen zerbait, eta ezer ez kostatzen — ahalegina bakarrik behar da.

6.1 — Ananda naturalak eragindako aktibazioa.

THE CENTURION — Zure kanabisa — Nola egin.

Anandamida, zure kanabinoide endogenoa, baldintza jakin batzuen ondorioz askatzen da, eta zure garunak horri nola erantzun behar duen jada dakizu. Sistema endokanabinoid suspertutakoak sortzen du. Zure lana baldintzak ulertzea dira zein baldintzek askatzea eragiten duten, eta baldintza horiek zure egunerokoan sartzea.

Anandamida gatzailea.	Intentsitatea	Nola sartu?	Ezin da erantzun, ez dago testurik emanda.
Ariketa aerobikoa — endokannabinoideko poza.	Handiagoa — ariketa ondoren, anandamiden askapena mantentzen da.	Korrika, bizikletan ibiltzea, igeriketa, mendian paseo egitea — 30 minututik gorako iraupena, intentsitate moderatu-altuan.	Korrikalariak sentitzen duen poza orain dela ulertzen da, nagusiki endokannabinoideek eragiten dutela, ez endorphinek. Hauen esanahia zure garunak mugimenduari erantzunez askatutako "kannabis" propioa izatea da. Sage-ren konstituzioak

			aipatu duen moduko jarduera fisikoko erresistentzia benetakoa da; hasiera batean, gutxi egitea komenigarria da, eta ohitura hartu ondoren intentsitatea handitzen joatea.
Sakon sakonko sorkuntza (fluxu-egoera).	Altua — anandamida, dopamina, serotonina eta norepinefrina askatzen dira aldi berean.	Musika, idazketa, arte bisual, programazioa, sukaldaritza, edozein lan kreatibo, konpetentziatik pixka bat kanpoan.	Hau garapen kimikoaren ikuspegitik, "kreatibitate" ekintzailea eragiten duen cannabisaren egoeraren parekoa da, baina sakonagoa, produktiboagoa eta zure propioa. Sage burmuina, bere arreta luzetarako eta prozesamendu sakonerako gaitasunarekin, oso egokia da "flow" egoeretarako. Cannabis batez ere, bide labur bat zen, eta orain hori lortzeko beste moduetan aurrera egin dezakezu.
Barregarria eta gizarte-alegria.	Moderate-High — anandamida + oksitozina	Benetako gizarte-harremana, umorea, jolas, absurditatea.	Anandamida askatzen da benetako barrez eta giro sozialean. "Sage" konstituzioak, bere seriotasuneko eta gogo-prozesuetan sakontzeko joerarekin, sarritan hori ahazten du. Planifikatu dibertsioa ariketa bat bezala, asmoz. Ez da luxua. Neurokimika-interbentzio bat da.
Xokolate beltza eta janari batzuk.	Baxua edo arriskutsua izan daiteke: anandamidoaren aurrekariak eta FAAH inhibitzaileak ditu.	Xokolate beltza (85% edo gehiago kakaoz), piperbeltz, nagietak, ipurua, trufuloak.	Hona hemen anandamideren bertsioekin lotutako elikagai iturri bakarrak. Intentsitate txikia, baina kosturik ez eta alderdirik gabekoak. Berezia, beltzakako piperrak beta-kariofilenoa ematen du — CB2 eragilea, endocannabinoid sistemaren eragin arin bat eskaintzen duena.
Naturan murgiltzea.	Moderatuak —sistema parasimpatikoaren aktibazio iraunkorra; anandamida eta serotonina.	Basoetan ibiltzea, ozean egotea, argi naturala, lurrarekin oinez kontaktua.	Sage-ren konstituzioak ingurune naturaletakoetan eragin handiagoa du beste edozein tratamendutatik baino. Antsietatearen kronikoak eragindako estimulazio gehiegiak ingurune naturalean konpondu egiten dira, eta hori barrualdeko inguruneez ezin da esan. Astean bi aldiz natura-saioetan parte hartzea gomendio klinikoa da, ez proposamen bat.

Meditazioa eta arnas-ariketak.	Moderate - Iraunkorra; praktikarekin areagotu egiten da.	Dharma Recovery (Protokoloa 04, Compendium nagusian), 4-7-8 arnasketa, Wim Hof, koadroko arnasketa.	Luze den meditazio praktikak CB1 errezeptorearen sentsibilitatean eta anandamido mailan aldaketa neurgarriak eragiten ditu. Hau da endocannabinoid sistemaren euskarri sakonena. "Sage" konstituzioa beste edozein konstituziotik hobeto egokitzen da meditaziorako; bere barneko arreta jasangarria duten gaitasuna, aset natural bat da.
Jatetakoaren gaineko kontrola eta metabolismoaren malgutasuna.	Jatetako egoeretan, anandamiderren maila altua da.	Aldizkako gosealdia (14-16 ordu), janari-ordutegiak mugatzea.	Anandamido mailak gora egiten du gosean—hau janaria bilatzeko motibazio sistemaren parte dela uste da. Gosealdi tartekatuek endokannabinoide sistema aktibatzen dute, arin baina neurgarri. Goizko ariketarekin konbinatu, efektua areagotzeko.

6.2 — "Sage"-ren drogen adikzioaren arkitektura naturala.

SANCTUARY — Garunaren beharrak asetzeko diseinatutako espazio bat.

Sage-ren konstituzioak ez du bizitza bat eraiki behar intentsitate eta lehiari dagokionez, Guerrillaria bezala egiten den moduan. Sage-k bizitza bat behar du, non egiazko sakontasun, lasaitasun eta sorkuntza-prozesuetan murgitze nahikoa egon, egoera horien kimika-ordainpenak ez baitira gehiengo aukera erakargarriena.

Hauetarako zure arrakaldaren arkitektura naturala diseinatu:

- Sorkuntza-praktika sakona. Hobizi bat ez, praktika bat. Zerbait egunero egiten duzuna, ikasteko aukera amaigabea duena, eta hobetzen zaitezenean "flow" egoerak sortzen dituena. Idazketa. Musika. Arte bisual. Programazioa. Mediuma garrantzi gutxiago du konpromisoaren sakontasunetik baino.
- Kontemplazio praktikak ezinbestekoak dira. "Sage" burmuinak eguneroko egitasmo bat behar du bere burua lasaitzeko, eta hori ez du substantzia baten beharra izan behar. Meditazioa, arnas-ariketak, egunkaria idaztea, otoitza... zure oinarriari egokitzen zaion forma aukeratu. Egin hori egunero, eguna hasi aurretik, erresistentziarik agertzen baino lehen.
- Mugimendu benetan esfortsua eskatzen duena. Sagek askotan mugimendu arinagoa nahiago dute, eta hori ez da endocannabinoidak askatzeko nahikoa. Korrika, igeriketa, bizikletan ibiltzea — ahalegin aerobiko etengabea — dira zure garunak kanpora eramaten zituen "kanabisa" jatorrizkoa askatzen dutenak. Ahaleginaren eragin negatiboa da neurokimikaren kostua.
- Bakearen konexio sakona, batetik hiru pertsonara arte. Sage burmuina ez dago sare sozial zabalek egokitzen, baizik eta sakontasunerako. Harreman

sakonak, non maskara alferrik ez dagoen eta elkarrizketa oso sakonean doa, beste edozein harreman azaleko baino gehiago balioko du neurokimikoki.

- Natura inguruneetan jardutea. Gutxienez astean behin egin behar da. Hileko bat ez da nahikoa. "Sage" pertsonaren sistema nerbiosoa, estimulazio handiak eta antsietasuna jasaten duena, naturako inguruneek lasaitzen dute modu berezi batean, eta hori beste ezerrek ez dute lortzen. Hau aisialdirik ez da; mantentze-lan bat da.
- Proiektu bat, zure neurria baino handiagoa. Helburua — "Centurian Papers"-ek "joko luzea" deitzen diote — esanahia iraunkorra eskaintzen du, eta horrek emozioak beste garai-eskalatan erregulatzen ditu edonuki batzuek egiten duten bezala. "Sage"-ren sakontasuneko gaitasuna esanahi garrantzi handiko proiektuak egiteko aukera ematen du. Zer eraikitako genuke hurrengo hamar urteetan, hori bizi izanik?

Zatia 7 — Recovery Kernel-en erabilera: zure protokolo mapa.

Recovery Kernel osoko bilduma errekuperazioaren arkitektura osoa du. Hona hemen bertan zehatuta dagoen bide-segida, kanabisarekiko errekuperazio prozesuan laguntzeko.

Fase.	Protokoloak.	Lehentasun nagusia.	Kanabisa erabilerari buruzko oharrak.
Krisiaren fasea (0-3 egun).	Protokoloa 01, Protokoloa 06	Estabilizazioa, ingurune babesle, antsietate akutua kontrolatzeko.	Kanabisa desintoxikazioa gutxitan da larrialdi bat, baina abstinentziako lehen fasean agertzen den antsietatea horrelakoa izan daiteke. Protokolo 01 (The Shelter) modu honetan idatzia dago, hain zuzen ere, egoera horretarako. Jarraitu protokoloa. Lehen faseko abstinentziako antsietatearen intentsitatea aldi baterako da.
Oinarri biologikoa (1-14 egunetan).	Protokoloa 07, Protokoloa 09, Protokoloa 17.	Nutrizioa, loaren arkitektura berritzea, burmuin-intestinaleko ardatza.	Lehen egunean, osagarri guztien erregimena hasi. Protokolo 17 (Loa) cannabis errekuperazioaren protokolarik garrantzitsuena da; insomniatik jaikitzen diren pertsona gehiago daude beste edozein arrazoiren ondorioz. Egin hemen eta berehala, inolako laburbiderik gabe.
Genomaren mapatzea (1-4 asteetan).	Atal 15 (Laburpena)	COMT konstituzioa, MTHFR ebaluazioa, FAAH fenotipatzea.	Sail 15eko fenotipoaren galderak bete. Sage/Worrier COMT profila hurrengo guztiaren oinarria da. Ansietatea kudeatzeko estrategia oso ezberdina da Sage eta Worrier konfigurazioentzat.
Ansietatearen arkitektura (2-8 asteetan).	Protokoloa 04, Protokoloa 05, Protokoloa 11.	Kontplazioaren praktika, teknologia-deskonektioa, sistema nerbiosoko erregulazioa.	Kanabisek kontrolatzen zuen antsiolasuna orain sendatu gabe dago. Protokolo 04 (Dharma Recovery / praktik kontemplatiboak) eta Protokolo 05 (digital detox - estimulazioaren karga murriztea) dira Sage konstituziorako lehentasun nagusiak. Sistema nerbiosak bere burua erregulatzen ikasi behar du.
Jardunbide Arkitektura (2-12	Protokoloa 02, Protokoloa	Adiczioko transmisioaren jarraipena,	Kanabisa eta alkohol arteko trantsizioa, berreskuratze prozesuan dauden pertsonentzat, ohikoena eta

asteetan).	06, Protokoloa 13.	eguneroko egituretako planifikazioa, eragileen mapa.	arriskutsuena da. Kanabisak erliebea emateko erabiltzen duen garun estimulatuak alkohola ere antzeko funtzio bat duela aurkituko du. 02 protokoloa (menpekotasun trantsizioa) berehala irakurri behar da eta oso serio hartu behar da.
Inguruneare n berritzea (2-8 asteetan).	Protokoloa 05, Protokoloa 08	Gogortasun-gatxak kentzea, gizarte-arkitektura, ingurumen-gatxak.	Kanabisa gorabeherak oso baldintza-espezifikoak dira: gaua bederatzietan, sofakoan; autoan, etxera doanean; kanoi egiten duen lagunen taldean. Protokolo 05 (ingurunearen berritzea) eta Protokolo 08 (gizarte-arkitektura) baldintza horiei zuzenean erantzuten diete. Agian espero duzena baino gehiago aldatu beharko duzu.
Identitateare n garapena (1-6 hilabeteetan) .	Protokoloa 20, Protokoloa 23, C-28.	Identitatearen berreraikuntza, narrazioen berrizidazketa, adikzio naturalerako trantsizioa.	Egunero cannabis erabiltzen duten pertsonentzat, substantzia hori identitatearen parte bihurtzen da askotan: "Nik erabilgarria naiz". Hori kentzeak identitate-hutsa sortzen du, eta huts hori bete behar da. Protokolo 20 (identitatea berreraiketa) eta C-28 (berrikuspena) gai honekin zuzenean arduratzen dira, eta ezinbestekoak dira Sage konstituzioarentzat.
Arkitektura sortzailea (hilabeteak 2-12).	Protokoloa 26, Protokoloa 34, C-28.	Fluxu-egoeraren garapena, sorkuntza-praktiken eraikuntza, adikzio naturala guztiz martxan.	Hemen hasten da Sage-ren susperraldia benetan interesgarria izaten. Kanabisa iristeko saiatzen zen sorkuntza-sakontasuna eskuragarri bihurtzen da — eta gainditu egiten du. Protokoloa 26 (sorkuntza-praktika) da, gehienentzat, kanabisaren susperraldi-bide luzeetan funtsezko elementua.
The Long Game (hilabeteak 6 baino gehiago).	Protokoloa 24, Protokoloa 25, C-31, C-28.	Helbide arkitektura, helburua, sistema endokannabinoide suspertutakoa guztiz funtzionatzen.	Sage konstituzioa, erabat sendatuta, jarduera sortzaile bat, kontemplazio bat, mugimendu egokia eta konekzio sakona zaituenean, sarritan jakinarazten du bizitza berreskuratua esperientziaren benetako sakontasunari dagokionez, erabilera denboraldiko edozein aldirekin konparatuta. Hori da bilduma hau idazteko helburua izan dena.

Zatia 8 — Laguntza medikoko geruza.

Gehienek kanabis erabilera nahasketa batetik suspertzen direnean, ez dute botika-tratamenduaren beharrik. Hala ere, hurrengo botikek froga zehatzak dituzte CUD kasurako, eta hurrengo baldintza bateratuak sarritan tratamendu propioa eskatzen dute, kanabisarekiko susperraldi programa batekin batera.

Bertsotasuneko baldintzak, zuzenki tratamendu bat behar dutenak.

⚠ Kanabisa erabiltzeak kontrolatutako antsietatea eta depresioa ez dira desagertzen kanabisa uzten duzunean. Haiek tratamendu propio bat behar dute.

- Orokorra den antsietatearen trastornoa — CUDrekin batera agertzen diren ohikoenak diren osasun-arazoetako bat da. Antsietatea kanabisa erabiltzeari aurretik egonez gero, eta 4–8 astez kanabisarik erabili ez ondoren oraindik ere maila klinikoetan badago, tratamendu propioa behar du. Aukerak terapia jokamolde kognitiboetatik (Compendiumeko 11. protokola) hasi eta ansiolitikoen artekoak dira. Recovery Kernel-eko osagarri multzoa lehen aukera da; medikuari kontsultatzea erabaki behar da, errezeta batekin tratamendua egokia den ala ez.
- Depresio nagusiak — depresioa kanabisaren erabilera baino lehenagotik existitzen bada edo iraupenaldi batetik asko aurrera mantentzen bada, ebaluazioa behar da. 5-MTHF lehentasunezko tratamendu ez-errezetaduna da MTHFR aldaerei; SSRIs (serotonin birsadatze inhibitzaileak) egokiak izan daitezke genetikaren profilaren arabera (CYP2D6 estatua metabolismoa eragiten du).
- ADHD — Kanabisa askotan erabiltzen da diagnostikatu gabeko ADHDaren sintomei aurre egiteko, batez ere arreta-arazoak dituzten kasuetan. Kontzentrazioa, funtzio exekutiboak eta zereginen amaiera nabarmen okertzen badira kanabisa erabiltzearen ostean 3 hilabeteko epean, ADHDren balorazioa egokia da. DAT1 eta DRD4 genetikako aldaketek diagnosi hori erantzortzen lagin dezakete.
- PTSD – Kanabisa PTSDren sintomei aurre egiteko erabiltzen den estrategia arrunta da. Arinpen hori benetakoa da, eta kanabinoide sistemaren papera belarrak gordetzean azaltzen da. Kanabisari uko egiten duzunean, trauma bermatuko duten tratamenduak behar dira, oinarrizko trauman eraginik ez dagoenean. Ikus Volume IV-eko protokolo egokiak Compendium nagusian.

Kanabiseko adikziarako tratamenduan erabil daitezkeen sendiak.

Botika.	Substantziak erabiltzeko nahastearen (CUD) froga.	Genomiko eta klinikoaren aztertzeak.
NAC (N-Acetilzisteina).	Kokaina erabileraren trastornoarentzat (KUT) froga sendoenetako batzuk dituzten osagarriak: hainbat ikerketa kontrolatutakoak, KUT duten pertsonengan desirra murriztea erakusten dute.	Osagarri-pilatan dagoeneko. Hemen sartu, bere oinarrizko froga sendoa duelako, eta medikuarekin formalki tratamendu gisa eztabaidatzeko aukera ematen du. 1200–2400 mg egunero, dosi zatuta hartuz.
CBD (Kanabidiola).	Gaur egun, erakutsitako froga batzuk iradokitzen dute abstinentziaren larritasuna murriztuko duela; FAAH inhibitzaileek endokanabinoido-tonu bat mantendu dezakete, baina THCaren efekturik ez dute eragiten.	CYP2C9 eta CYP3A4 enzimak metabolizatzen dituzte; metabolismo txarra dutenek odol maila asko handiagoa izaten dute. Lege-egoera eta iturrien kalitatea aldatu egiten dira. Erabili ezean, farmako-graduko produktu batzuk soilik erabili behar dira, dendetan saltzen direnak ez. Honek lesioak murrizteko tresna baliotsua da, drogen erabileraren jarraitasun bide bat ez.
Gabapentina.	Kanabis erretzearen ondoriozko sintomen arinen froga — antsietatea, insomnioa eta irribitarritasuna murriztu egiten ditu erretzetik behin-behinean uzten denean.	Aldiko erabilera bakarrik — gabapentina bera mendekotasun arriskua du, denboraldi luzeetan erabiltzen bada. Medikuak jarritako jarraibideetan, erretrataketa larriaren lehenengo 1-2 asteetan erabili daiteke. Ez da irailbide luzeko soluzio bat.
Buspirona.	Serotonina 1Aeko eragile partziala; antsietatea murriztuko duen botika, mendekotasunik ez duena; kokainaren erabilerari buruzko desioak murrizteko	Berezi batzuk dituzten pertsonentzako: antsietateak eragindako kanabisa erabiltzen dutenak, adibidez, "Sage" profilarekin eta antsietate trastornoa dutenak. Ez du adikzioa eragiten, eta 2-4 aste inguru behar ditu efektu osoak agertzeko. CYP3A4 bidez metabolizatzen da.

	froga batzuk daude.	
Kutiapina (dosi txikian).	Kanabis erabilpenaren uzteko tratamenduan, loaren hobekuntza eta umorearen egonkortzea; batez ere, mendekotasunarekin (CUD) trastorno afektiboak dituzten pertsonentzat.	Dosi txikiko quetiapina (25–50mg) lo egiteko erabiltzen da, gehiegitasunetik ateratzeko prozesuan. Ez da lehen aukera, eta bere efektu ez desiragarriak ditu; beraz, denbora mugatuan erabili behar da. Psikiatrarekin hitz egin behar duzu insomnioa larria bada eta osatze-programa egokia ez bada.

Azken hitza.

THE CENTURION — Etengailua benetakoa zen. Orain, zu bera egiteko prest zaude.

Kanabisek ematen dizun lasaitasuna ez da ilusio bat. Buruaren lasaitzea, munduko zorioneko muturrengatik eragindako leuntasuna, eta presentzia sentitzeko baimena, beti jardutez gabe. Hau benetako egoerak dira, seinale neurokimiko zehatzekin. Anandamidea benetakoa da. Endokanabinoid sistema benetakoa da. Kanabisean aurkitu zenuen arintasuna zure garunak konposatu batekin duen erantzun bat izan zen, eta horrek bere hizkuntza erabiltzen zuen.

Zure garunak egunero erabilitako urteek kostu zuten, eta horrek zure gararen gaitasuna eragin zuen hizkuntza hori bakarrik sortzeko. Jaitsiera zigorra ez zen; egokitzapen bat izan zen. Zure garunak egin zuen bere funtzioa betetzen, kanpoko iturria zegoenean: barneko ekoizpena murriztu zuen.

Gida honetan deskribatutako errekuperazioa adaptazio horren alderantzizko prozesua da. CB1 hartzaileak berriz hazten dira. Endokannabinoide sintesia suspertzen da. Anandamide itzultzen da — mugimenduaren bidez, sorkuntza-prozesuen bitartez, benetako konexioen bidez, kontemplazio-praktika bateko lasaitasun iraunkorraz, eta gorputz bat mugitzen den espazio naturaleko sakonko lasaitasunez askatzen da.

Sage-ak, urteetan landare bati kanpoko etengailua kudeatzeko ardura eman dioenak, ez du inolako zaletasunik hori barnean sortzeko. Kapazitatea ez da inoiz kentzen. Besterik gabe, isil dago.

Orain denbora da berriro hitz egiteko arrazoia ematea.

— — —

Recovery Kernel osoko Centurion Bilduma osoan agertzen diren protokoloetara jo behar da.
Krisiaren laguntza: testu bidez edo deialdiz 988ean jarri zaitezke harremanetan | Emergentzia: 112 | SAMHSAko telefono-laguntza: 1-800-662-4357

⚠ ARRISKUA GUTXITU ZURE HELBURUAREN, EZ MEDIKUNTZA AHO.
Marijuana erabiltzaren ondorioetatik nola osatu, Recovery Kernel erabiliz. Gaixotasun jakin batzuk dituztenentzako informazioa.